

Usted puede producir bastante leche materna

Qué hacer:

- **Dé pecho frecuentemente, por lo menos 8 veces en 24 horas. Mientras más amamanta, tanto más leche producirá.**
- **Ponga la atención en su bebé, no en el reloj.** Alimente a su bebé a las primeras señales de hambre— como moviendo los brazos y las piernas, chupándose las manos, moviendo su boca.
- **Asegúrese de que su bebé abra bien la boca cuando lo acomode en su pecho.** El debe tener en su boca lo más posible de su aréola (la parte oscura alrededor de su pezón).
- **Ponga atención en escuchar tragar al bebé mientras toma pecho.**
- **Evite darle biberones o chupones por lo menos el primer mes.** Si le da al bebé un biberón o un chupón, usted producirá menos leche.
- **Puede ser necesario despertar a su bebé para amamantar si no está tomando pecho por lo menos 8 veces al día.**
- **Si tiene preguntas o inquietudes acerca de dar pecho, ¡pregunte a WIC o a su doctor!**



“Yo creía que no tenía leche. Mi bebé lloraba y yo creía que era por hambre. Después, me di cuenta que lloraba por otras cosas, y que yo sí tenía suficiente leche.”

—Mamá en el Programa WIC

Qué debe esperar:

- **Los bebés tienen períodos cuando crecen más rápido.** Su bebé tendrá estos períodos cuando quiera comer más seguido por un par de días, porque está creciendo más rápido.
- **Dar pecho durará menos tiempo después de las primeras 3 a 4 semanas.**
- **El despertar es saludable y normal para los bebés.** Necesitan despertarse a menudo para tomar pecho, y el despertar también ayuda a que sus cerebros se desarrollen. Alrededor de los 2 meses, los bebés empiezan a dormir más tiempo durante la noche.
- **Después de la primera semana, su bebé debe mojar 6 a 8 pañales cada día.**
- **Después de la primera semana, su bebé debe aumentar de peso por lo menos 3 onzas cada semana.**
- **Sus pechos estarán más suaves después de amamantar.** También se pondrán más suaves según su bebé vaya creciendo. ¡Esto no significa que usted no tiene suficiente leche!
- **Puede que sus pezones estén sensibles al principio, pero dar pecho no debe causarle dolor.**

“Mi pareja siempre me apoyaba y me decía que mi leche iba a servir al bebé a crecer sano y fuerte.”

—Mamá en el Programa WIC



Consejos útiles:

Dar pecho es más fácil si lleva consigo a su bebé cuando sale durante las primeras semanas.

Pida apoyo de su pareja, familia o amigos.

¡Según usted y su bebé vayan aprendiendo, dar pecho será más fácil y más cómodo!